

smart wellness mitsuke スマート ウェルネスみつけ

健康ウォーキングロード コースマップ

【ウェルネスコース】

見附市



「ウェルネスコース」とは、健康を意識し歩くことに専念し、ふるさとセンターを起点に30分から1時間程度歩くコースです。



商店街コースの良いところ!

商店街はアーケード付きであり、天候に左右されず歩くことができる点がこのコース最大の魅力です!

晴天時はコース全てを歩くもよし、雨の日や冬場はアーケード部分のみを歩くもよし、ウォーキング終了時はほっとびあでほっと一息なんて最高ですよ!

商店街には伝統あるお店や、近年新たに開店したおしゃれなお店がたくさん!たくさんの魅力が見つかる商店街コースをぜひ歩きましょう!!



●ほっとびあ

●セブンイレブン

見附町部東地区
まちなか東ふるさとセンター発着
3,300歩コース [約2km]

表 2-①・見附東②

まちなか商店街コース



●田の口屋



すみれ保育園



スタート まちなか東
ゴール ふるさとセンター



まちなか東ふるさとセンター

●原信

豆知識 3

水分補給のポイント

- ①一度に大量摂取してもうまく吸収されません。運動前・中・後にこまめに摂取しましょう。
- ②のどが渴いた、と感じたときにはすでに脱水が始まっています。渴きを感じる前に意識して補給しましょう。
- ③大量に発汗した時には、水分と同時に塩分・糖分も補給しましょう。



見附市健康福祉課 TEL.61-1370

葛巻下水処理場

見中運動公園コース